

## Dagbog

### Dag 3

Vi startede dagen med morgensvømning og her tog en af kursisterne sig mod til at svømme igen efter mange år.

Solen skinnede på den blå himmel over skolen, og det var heldigt da turen i dag gik til Agersø.

Inden da besøgte vi legeparken til introduktion med Mette om gamle lege. "Med leg skal land bygges". Mette havde sørget for kaffe og forskellige smålege. Så som hønseringe, glaskugler og snurretoppe, som mange af kursisterne kunne genkende og straks gik i gang med at lege. I oplægget fortalte Mette om eksempler på lege og spurgte ind til hvad kursisterne legede som barn: "Halli, Hallo", "Klap a ut" og "Antonius" (Boldspil). "Dåseskjul", "Hoppe i elastik", "Tag din ring og lad den vandre", "Bjørnen sover" og "To mand frem for en enke" (Sanglege)

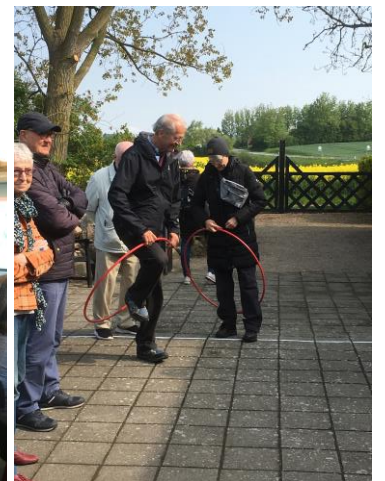
Alle kursisterne var meget engageret over alle de eksempler på lege de selv havde leget som barn. Efter oplægget var det tid til at få rørt benene, og det i form af forskellige lege, så som "Tyren i det røde hav" og div. kamplege. Her kom mændene på banen og viste hvad de kunne.

En leg som også vækkede begejstring var "Ræv og ulv" hvor kursisterne skulle kramme hinanden for at undgå ræven.

*"Vi har aldrig fået så mange kram som i dag" – Citat fra deltager*

Som en lille gave kunne kursisterne få en lakrids-stang, som mindede nogen om deres barndom.

*"Vi holder ikke op med at lege fordi vi bliver gamle, vi bliver gamle fordi vi holder op med at lege" – citat fra Legeparken*



Da bussen ankom til skolen, gik turen afsted til havnen i Stignæs. Her skulle vi tage en lille færge til Agersø med vores medbragte madpakker, kaffe og varme tæpper. Sejlturen tog blot 11 min, og så var vi i land. Her ventede Kromanden med sin traktor ved havnen for at køre os lidt rundt på øen. Solen skinnede stadig og alle havde glædet sig til at køre med traktoren ude på landet.

Turens første stop var ved skansen nede ved vandet, hvor vi spiste vores mad. Her fortalte kromanden om øens historie. Efterfølgende gik vi ned til stranden for at samle div. sten til bordkort, blomster og andet pynt til vores festaften i morgen.



Derefter kørte vi over på den anden side af øen, her så vi Piet Heins hus på afstand og øens dyreliv fx gæs, lærker, fasaner og svaner. Kursisterne var meget begejstret over at være ude og nyde naturen og se de forskellige dyr og planter som måtte gro på øen. Specielt rapsmarkerne vækkede stor opsigt og glæde hos alle, med deres smukke gule farver.

*"Jeg har aldrig set så høje rapsmarker, at jeg ikke kunne se over dem"* – citat deltager.

Solen forsvandt sidst på vores tur, og temperaturen faldt lidt. Heldigvis havde vi lavet en aftale med kromanden om et besøg på kroen til en kop kaffe og hjemmelavet gammeldags æblekage som hans kone havde lavet. Alle roste den dejlige, stærke kaffe og den lækre æblekage. Så var vi også ved at være fyldt op med oplevelser og mad. Vi kørte tilbage til havnen, og fik sagt farvel til kromanden og tak, for en skøn dag.



Da vi kom hjem fra turen var der en tiltrængt pause inden aftensmaden. Et festmåltid med blomkålskartoffelsuppe og flæskesteg med kartofler, gulerødder, ærter, rødkål og ikke mindst sprøde svær. Alle har nydt måltiderne.



Finn Berggren holdte aftenens oplæg *"Finns finurlige fortællinger fra Gerlev"*. Det var meget underholdende at høre om skolens historie og udvikling gennem tiden og hans tid som forstander. Kursisterne var meget betaget af Finn og hvad han har opnået. Fascineret over hans nye tiltag på skolen, så som parkour, dans og generel naturlig bevægelse. Hans store engagement indenfor skolens internationale miljø, fx samarbejde med Korea, Kina og Tjekkiet.



#### Dag 4

Dagen startede med morgensang med Studs, hvor vi sang "18 svaner, morning has broken, let it be" Og hvor Studs krydrede sangene med anekdoter. Svend Åge med sin humor og charme, fortalte fra sin dagbog om dagen i går, og han kom med nogle sjove citater: *"Jaja, jeg ved godt jeg er lidt skør...jeg forsøgte engang at være normal. Det var de mest kedelige 5 minutter"*.

*"Jeg har nået den alder hvor jeg ved hvad der er værd at vide, og på en god dag kan jeg også huske noget af det"*.

*"Vi kan ikke forhindre vi bliver gamle. Men vi kan sørge for vi har det sjovt imens"*

*"Det er så rart at vågne om morgenen, og vide at man har fået endnu en dag at leve i"*. - Sjove og finde citater



Formiddagens aktivitet stomp med Mads Holt Andersen, Gospel og musikkonsulent. Stomp er spændende og anderledes, rytmiske undervisning med humør og heftige rytmer. Vi blev alle udfordret og fik mulighed for at slippe hæmningerne, når vores indre rytmeboks blev sluppet fri.

Vi skulle klappe, råbe og trampe. Vi glemte tid, sted og blev helt høje, når vi gav den gas både inde og ude. Instrumentet var enkelt. Du kan købe en plastikspand i Silvan til 40 kr, torv igennem en spand som bindes omkring maven, også et par rytmestikker. Afslutningen på formiddagen blev der stompet igennem skolen og haven.

En af teksterne til stomp "Hvad har du i lommen Lars? Er det en rejse til Mars? Eller en hue fuld af fars?"

*"Det vil jeg lege med mit barnebarn"* – Citat Sture



Så var der en velfortjent frokost, som bestod af laksefrikadeller, nudelsalat og specialkål med champignoner. Hertil en lækker rødgrød med fløde.

Over middagen lavede vi yoga og afspænding med Karen, hvor vi fik rørt og udspændt nogle ukendte muskelgrupper i stillinger så som "Krigeren", "Ørnen", "Trekanten" og "Sælen".

Karen gav alle deltagerne nogle yogaøvelser som kunne laves i hjemmet, som vi har vedhæftet i den udleveret dagbogen.



Til aftenens afslutningsfest, forberedte vi bordkort og bordpynt som vi havde medbragt fra Agersø Strand. Festaftenen startede vi med en velkomstdrink i Finnroteket, med den smukkeste udsigt over broen. Solen skinner og flaget blafre igen i flagstangens top.

Aftenens menu bestod af asparges, med æg og serano. Hovedretten var oksefilet, med hasselbagte kartofler og en rødvinsglace til. Til dessert havde køkkenet disket op med en lækker gammeldags æblekage. Alle nød hinandens selskab og maden smagte dejligt, blev der kommenteret på.

Efter middagen spillede Tomas Somr, One for all, der består af alle genrer for musik. Han spiller på mange forskellige instrumenter, så som trompet og fløjte.



Der var ikke stille på dansegulvet, og Tomas forstod hvordan han skulle sæt gang i festen. Folk dansede og sang, havde det skønt og nød den sidste aften. Tomas sat gang i mange forskellige danse, lige fra fællesdans og kædedans med hans saxofon.

Dette blev en rytmisk og danserig afslutning på denne omgang aktiv højskole. Alle blev mætte, trætte og tilfredse.



I morgen fredag slutter vi vores uge her på Gerlev Idrættshøjskole. En dejlig, oplevelsesrig og uforglemmelig uge med massere af smil og blomstrende venskaber: ”

*Kan man dumpe? For så vil jeg gerne det, så jeg kan blive her en uge endnu” – citat Deltager*

*”Fantastisk at få så mange venner på en gang, jeg vil gerne med igen” – Citat deltager*

*”Jeg elsker dette sted” – Citat deltager*

